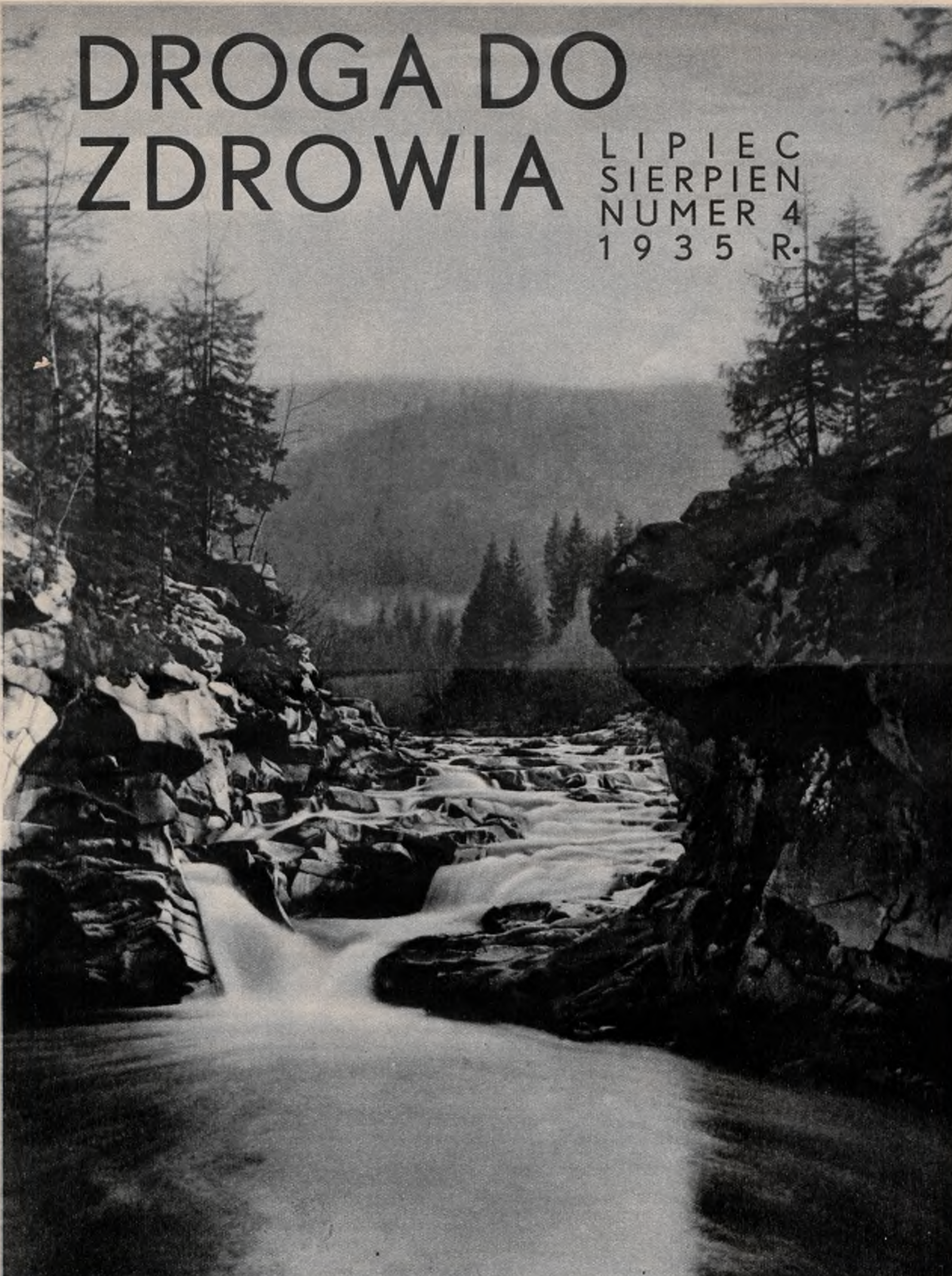
DROGA DO ZDROWIA

LIPIEC
SIERPIEN
NUMER 4
1935 R.



NA SZLAKU DO DUCHOWEGO I CIELESNEGO ZDROWIA



NIE DA się zaprzeczyć, że życie przed współczesnym człowiekiem piętrzy trudności, nieznane w niedalekiej jeszcze przeszłości. Niepewność, brak ustalonych norm, brak wytycznych, któreby prowadziły ludzkość do określonego celu, stanowią cechy charakterystyczne naszej epoki. Płynność zjawisk społecznych i gospodarczych, nieustabilizowane jutro, wytężona walka o byt, wytwarzają atmosferę wysoce niekorzystną dla pracy i normalnego rozwoju człowieka. Wskutek tego na całej kuli ziemskiej wzrasta nadmierna skłonność do wszelkich nerwowych schorzeń, a wskaźnikiem tego braku odporności układu nerwowego, jest stale przybierająca liczba samobójstw.

Pokolenie nasze przeżyło wiele wstrząśnień; wojna z nieodstępną nędzą i całym orszakiem towarzyszących jej nieszczęść, przewrót dokonujący się stale w stosunkach gospodarczych, wkońcu — najcięższa może sprawa — powszechne bezrobocie, wytrąciły ludzkość z normalnej kolei życia, odebrały pogodę i wewnętrzne męstwo, wytworzyły nastrój beznadziejny, nadewszystko zaś, jak to już zaznaczyliśmy, zachwiały zdrowiem moralnem.

A jednak chcemy, powinniśmy i musimy być zdrowi i silni. Dano nam krótki okres czasu na tej ziemi, trzeba go w pełni wykorzystać, trzeba stworzyć sobie i otoczeniu tyle dobra i szczęścia, ile to leży w zakresie możności człowieka.

Odwróćmy więc conajrychlej oczy od przeszłości, przestańmy wspominać minione czasy i weźmy się z męstwem w duszy do wykuwania nowej doli w ciężkich, obecnych warunkach, nadewszystko pamiętajmy o tem, że pierwszym naszym obowiązkiem jest tak wychować młode pokolenie, aby umiało sprostać wszystkim wymaganiom współczesnego życia.

Chwila bieżąca, choć ciężka i twarda, niesie nam jednak wiele nowych, nieznanych przed wojną momentów, które mogą stać się, tak dla młodzieży, jak dla dorosłych, źródłem wielu radosnych i pokrzepiających wzruszeń. Zacznijmy od szkoły. Jakże daleko odbiegliśmy od dawnych tradycyj, kiedy to szkoła była dla dziecka więzieniem, nauczyciel postrachem, a pamięciowe obkuwanie lekcji codzienną zmorą. Dziś szkoła staje się powoli miejscem radosnej współpracy, gdzie wyrabiają się równorzędnie umysły i charaktery.

Ongiś przed wojną ludzie nie umieli wcale wyzyskać korzyści płynących z bezpośredniego obcowania z naturą, słońcem i powietrzem, zwłaszcza mieszkańcy miast. Uciechy przechadzki ograniczały się do niedzielnego wymarszu do najbliższego parku lub na Błonia, który nieodmiennie kończył się wstąpieniem do kawiarni czy handelku. Dziś jakże inaczej ta sprawa się przedstawia. Już w szkole dzieci uczą się pływać, gimnastykować, grać w piłkę, w dni zaś świąteczne jadą na dalekie wycieczki za miasto, gdzie swobodnie korzystają z tych wszystkich uciech, jakie daje swoboda, wieś, las i słońce. Dorośli powinni brać przykład z dzieci. Środki lokomocji tak dziś rozwinięte i urozmaicone ułatwiają wydostanie się poza obręb miasta, a kilka godzin spędzonych na świeżem powietrzu daje całemu organizmowi odprężenie i racjonalny odpoczynek po pracy. Każdy z nas chyba doświadczył z jak miłem uczuciem wraca się do domu, gdy wiatr letni owiał słońcem rozgrzane ciało, jak dobrze śpi się w nocy i jak chętnie idzie się do pracy nazajutrz po takiej wycieczce. Od dzieci naszych uczymy się chodzić na wycieczki i uprawiać sporty, są to bowiem o wiele zdrowsze zajęcia niż przesiadywanie w dusznym lokalu kawiarnianym.

Oczywiście byłoby rzeczą pożądaną, aby wycieczek i sportów nie ograniczać jedynie do niedzieli i dni świątecznych. Dziś we wszystkich większych miastach znajdują się boiska i pływalnie, z których można korzystać w godzinach wolnych od pracy. Z radością należy stwierdzić, że są one obficie uczęszczane przez młodzież i przez dorosłych.

Człowiek potrzebuje także i duchowych rozrywek, a są one dostępniejsze dziś niż dawniej i każdy znajdzie je, kto szuka gorliwie. Przedewszystkiem odczyty. W każdem mieście można z nich korzystać codziennie, zależnie od osobistych zainteresowań za niewielką opłatą, lub nawet zupełnie bezpłatnie. Kto interesuje się muzyką, sztuką lub zagadnieniami naukowemi, ten bez trudu znajdzie odczyt, czy koncert, który mu odpowiada.

Ale i ci, którzy nie mogą czy nie chcą wyjść z domu, znajdują na miejscu możność rozerwania się lub kształcenia. Mamy przecież radjo i niemal wszyscy możemy korzystać z niesłychanych dobrodziejstw tego wspaniałego wynalazku. Samodzielne zmontowanie aparatu nie jest kosztowne ani trudne, a dostarcza niewyczerpanego źródła rozrywek w postaci interesujących audycyj z koncertów, odczytów i przedstawień teatralnych.

Miłośnicy książki są dziś coprawda pokrzywdzeni, książka bowiem, ten nasz najlepszy przyjaciel, stała się bardzo droga; wzamian powstały liczne czytelnie, wypożyczalnie, bibljoteki, skąd można za niewielką stosunkowo opłatą otrzymywać książki.

Oto wymieniliśmy szereg pięknych i donosłych rzeczy, które przy racjonalnej organizacji, mogą uczynić życie możliwem, a nawet przyjemnem. W owych dawnych, niby to dobrych czasach, wycieczki, koncerty, sporty były wyłącznym przywilejem garstki ludzi, szerokie zaś masy wcale z nich korzystać nie mogły. Uświadommy sobie dokładnie tę wielką prawdę i w chwili gdy uginamy się pod ciężarem obecnych stosunków, poszukajmy odprężenia w poczuciu, że nie wszystko co nas otacza jest złe i smutne, że epoka nasza przynosi nam także wiele zdobyczy moralnych i technicznych, z których może wykluć się jaśniejsze jutro. Starajmy się wżyć w tę myśl, a otworzy się przed nami droga, wiodąca ku zdrowiu i wewnętrznej mocy; trzeba tylko na ten szlak wstąpić i innych za sobą pociągnąć.

Dr. -ski.

JAK ODŻYWIAĆ SIĘ NA WYCIECZKACH

O WYBORZE pokarmu na wycieczki winna decydować możliwie pożywność pokarmów, lekkość, szybkie, łatwe i smaczne przyrządzenie ich (posiadanie maszynki spirytusowej jest nieodzowne), oraz taniość. Wybór musi się zasadniczo opierać na znajomości odżywczych właściwości pokarmów.

Wiemy, że w skład codziennego pożywienia musi wchodzić białko, tłuszcze, węglowodany, woda i pewne sole mineralne. Na wycieczkach narciarskich, a więc zimowych, jesteśmy ciągle nietylko w ruchu, ale podlegamy też działaniu niskich temperatur; potrzebny jest więc nam materjał i do wytwarzania ciepła i do pracy mechanicznej (budowa tkanek). Średnio forsowany organizm mężczyzny na wycieczkach potrzebuje 4000—6000 kaloryj, kobieta zaś od 3000—4000 kal., czyli w gramach ilości pokarmu — 90—130 gr białka, 55—90 gr tłuszczu, 660—800 gr węglowodanów.

Pokarmem, który rozkładając się w naszym ustroju wytwarza najwięcej ciepła — są tłuszcze. 1 gram tłuszczu daje 9 jednostek ciepła, podczas gdy 1 gr białka lub węglowodanu — tylko 4,5 kal. Jak ważnym jest tłuszcz dla organizmu przebywającego w niskiej temperaturze, świadczy przykład ludów dalekiej Północy, które spożywają niesłychanie wielkie ilości tłuszczu. Dlatego też masła należy brać na wycieczki zimowe jak najwięcej i spożywać go w jak największych ilościach. Oprócz masła mamy do wyboru słoninę, wędzonkę, oraz przeróżne ryby w oliwie (sardynki, szproty).

Materjał do budowy tkanek zawierają ciała białkowate. Należą do nich: mięso, jaja, mleko, ser. Z pokarmów mięsnych najczęściej używane są wędliny. Na dłuższe wycieczki dobrze jest zabierać mięso gotowane i przyrządzone w domu (np. gulasz z kapustą, bigos, sznycle, kotlety i t. p.), które w zimie bardzo długo (do 2 tygodni) utrzymują się w świeżym stanie. Także konserwy „domowe" mają dużą przewagę nad konserwami mięsnemi kupowanemi, są bowiem bez porównania tańsze. Również jaja zawierają duże ilości białka. Mimo trudniejszego nieco ich transportu, mają tę wielką zaletę, iż dadzą się przyrządzać nader szybko i w sposób wielce urozmaicony. Sery można wybierać dowolnie, zależnie od upodobań. Można zabierać też mleko kondensowane, które jednak ze względu na dużą wagę, nie jest tak bardzo godne polecenia.





Głównem źródłem pracy mechanicznej są węglowodany. W pożywieniu codziennem podstawowym węglowodanem jest chleb. Na wycieczki jednak, ze względu na wagę, bierze się go w niedostatecznej ilości. Chleb razowy, czarny, zawierający dużo białka roślinnego, jest najlepszym nietylko ze względu na pożywność, lecz i na to, że przez dłuższy czas (tydzień) zachowuje świeżość. Nie chcąc dźwigać większych ilości chleba, można go zastąpić najrozmaitszemi kaszami. Należy z nich wybierać te, które gotują się najszybciej (kaszka częstochowska, czyli krakowska, grysik).

Nie można również zapominać o słodyczach, a więc pożądane są najrozmaitsze ciasta, pierniki, czekolada, cukierki i t. d. Niezbędne są owoce. Nie należy jednak zabierać owoców świeżych, ze względu na ich wagę. Podobnie ma się rzecz z gotowanemi kompotami w puszkach, zwłaszcza, że mają nietylko dużą wagę, ale i cenę. Najlżejszą formą owoców, to owoce suszone, z których słodki kompot jest niezwykle pożywny. Obok niego ważną rolę odgrywają marmolady owocowe, któremi najbardziej zmęczony turysta nie pogardzi.

W razie sprzyjających warunków atmosferycznych można podczas odpoczynku gotować zupy na buljonie lub kostkach Maggiego, które w połączeniu z grysikiem kaszą lub jajkiem, są nader odżywcze, zwłaszcza ze względu na swą formę płynną.

W ciągu doby wydzielamy — głównie przez skórę — około 3 litry wody, tę stratę musimy wyrównać. Podczas marszu w górę wytrawny turysta nie pije wody, nie oszczędza jej jednak w innych okolicznościach. Jeśli na wycieczkach zimowych możemy pić wodę jedynie ze śniegu stopioną, a więc pozbawioną soli, należy dodać do niej jakiegokolwiek soku lub cytryny. Najczęściej używanym napojem przez turystów jest herbata, która nietylko gasi pragnienie, ale podnieca apetyt i nerwy. Jak szkodliwe jest używanie alkoholu na wycieczkach, jest rzeczą ogólnie znaną.

Wyżej podany dobór pożywienia jest niezmiernie szczupły; może być on jedynie wytycznym w wyborze pokarmów na wycieczki zimowe, przy odpowiednich zmianach w ilości tłuszczów — również i w lecie. Wymieniono pokarmy jedynie zasadnicze i najpraktyczniejsze. Ich zasadniczy dobór zależy przedewszystkiem od upodobań indywidualnych sił fizycznych, oraz funduszów, jakiemi turysta rozporządza.

Medicus.



CHCECIE MIEĆ ZDROWE NERWY? SPIESZCIE NA WYCIECZKI ZA MIASTO!

NUDNĄ i ciężką jest zawodowa praca przeciętnego inteligenta w mieście. Siedzi schylony nad biurkiem, odstawia kawałki i tęsknie spoziera w okno na skrawek nieba i ruch uliczny. W ten sposób mijają mu dni i miesiące, a beznadziejność tego życia, z dodatkiem ciężkiego balastu nieustannych trosk, zaostrzonych walką o chleb codzienny, powoli zabiera mu świeżość umysłu, zdrowie cielesne, sprawność systemu nerwowego. — W jaki sposób ulżyć tej doli? — Zasadniczych zmian wprowadzić nie możemy — nie leży to w naszej mocy — są jednak sposoby na odprężenie bodaj chwilowe organizmu, które ma długotrwałe i błogosławione skutki. — Odprężenie to znajdziemy poza murami miasta, na świeżem powietrzu, na dalekich i pięknych wycieczkach.

Popołudnie w sobotę, dzień niedzielny, przypadkowy zbieg dwóch świąt, powinniśmy wyzyskiwać w ten sposób, by stworzyć sobie możność wybrania się na dłuższą wycieczkę, każdy z nas bowiem doznał już z pewnością błogosławionych skutków tego sportu. Wędrówka na świeżem powietrzu nie jest gimnastyką, zmierzającą do wyrobienia siły i sprawności mięśni, daje ona raczej wytchnienie całego organizmu, wzmacnia płuca i serce, regeneruje mózg i system nerwowy.

Dzisiejsza medycyna stwierdziła niezbicie, że produkty procesu przemiany materji, pozostające w organiźmie w postaci różnych zależyn, działają ujemnie na sprawność naszego systemu nerwowego, powodując tak zw. samozatrucie. — Spacery, dalsze wycieczki — wogóle ruch na świeżem powietrzu przyspiesza rytm życia i obieg krwi, a temsamem ułatwia organizmowi pozbawienie się tych szkodliwych pozostałości. Krew żywo krążąca unosi wszelkie jady, nie dopuszcza do osadzania się ich i tworzenia złogów, tak jak wartki strumień wody zabiera z sobą wszystek szlam i gnijące odpadki, pozostawiając jasne i czyste dno. W strumieniu naszej krwi krąży 25 biljonów ciałek, które nakształt maleńkich okręcików dowożą stale komórkom materjały odżywcze. — Im strumień płynie żwawiej, tem dowóz idzie sprawniej i tem szybciej następuje wymiana zużytej substancji nerwowej na świeżą i żywotną.

Najcenniejszym produktem dostarczanym komórkom przez krew jest tlen, w który krew zaopatruje się w płucach; gdy w tym narządzie niema dostatecznego zapasu cały organizm odczuwa ujemne skutki tego braku. Człowiek siedzący nieruchomo, zwłaszcza w ciasnej, źle przewietrzanej przestrzeni, oddycha powierzchownie, powietrze nie może dojść do wszystkich zakamarków płuc, które przez to nie nabierają tlenu w dostatecznej ilości. Mózg i nerwy są wtedy niedożywione, a organizm słaby i wyczerpany.

Zupełnie inaczej przedstawia się sprawa, gdy znajdziemy się na świeżem powietrzu i w pełnym ruchu na wsi, czy w górach, gdzie każdy listek, każde źdźbło trawy przedstawia się jak nała fabryczka tlenu. Płuca rozprężają się wówczas, oddychają szybko i głęboko, czerpią przeto ten życiodajny produkt pełnemi haustami. Ciałka krwi pobudzone przez ruch do szybkiego obiegu, powracają często do płuc, zabierają z nich zapas tlenu i roznoszą go po całem ciele, nadewszystko zaś dostarczają go mózgowi i nerwom, które pod tym wpływem odzyskują powoli sprężystość i odporność i zdobywają zdolność do nowych wysiłków.

Wszyscy więc przepracowani, neurastenicy, hipochondrycy i t. p., powinni spieszyć na wycieczki, by zapomocą wędrówki poprzez góry i doliny nabrać nowych sił i zdrowia. Niech w domu pozostawią dręczące ich troski i niepokoje, niech oderwą myśli od pracy zawodowej, niech się poddadzą kojącemu wpływowi przyrody. Rozmaitość zmieniających się widoków dostarczy im nowych wrażeń, a obcowanie z nieskrępowanem życiem pól i lasów, gdzie wszystko rośnie i rozwija się swobodnie w słońcu i radości, użyczy im nowych sił do podjęcia trudów i pracy i pozwoli ciężar własnego życia dźwigać pogodnie i ufnie.

Dr. B. M.

O ISTOCIE GORĄCZKI

ZDROWY człowiek ma stałą ciepłotę, która ulega niewielkim tylko wahaniom. Podwyższenie ciepłoty nazywamy gorączką, a zwyżka ta zazwyczaj bywa zwiastunem choroby. Gorączka sama przez się nie jest chorobą, lecz objawem wielu rozmaitych chorób i zależnie od rodzaju cierpienia, oraz jego nasilenia, może być wyższa lub niższa. Gorączkę mierzymy termometrem z podziałką Celsiusza, a skala obejmuje od 35° do 42°, przyczem każdy stopień podzielony jest jeszcze na 10 części, t. zw. kresek. Nasze termometry mają tę właściwość, że rtęć w nich po zmierzeniu nie opada, dlatego trzeba pamiętać, aby termometr strząsnąć przed ponownem użyciem.

Gorączkę mierzy się pod pachą lub w kiszce stolcowej (u niemowląt) — różnica wynosi przeciętnie 0,3°. Mierzenie w kiszce stolcowej ma tę wyższość, że notuje stan gorączki bardzo ściśle, a trwa krótko — pięć minut wystarcza w zupełności do wykazania nawet najwyższej gorączki — pod pachą zaś termometr musi spoczywać conajmniej minut dziesięć. Temperatury chorego powinny być notowane dokładnie, wykreślona bowiem na zasadzie cyfr krzywa, ułatwia lekarzowi postawienie djagnozy.

Normalna ciepłota waha się między 36,5° a 37,3° C, zwyżkuje nieco bezpośrednio po wysiłkach lub po intensywnym wysiłku fizycznym. Wogóle ciepłota u zdrowego człowieka jest najniższa rano, podnosi się zwolna w ciągu dnia i jest najwyższa wieczorem. Wahania te leżą zazwyczaj w granicach 1° C.

Stan gorączkowy nie objawia się jedynie podniesieniem ciepłoty, lecz wywołuje również zaburzenia w innych narządach. I tak przy wysokiej temperaturze występuje bicie serca, przyspieszony oddech, bóle głowy i mięśni, brak apetytu, brak sił, pragnienie, zaburzenia w układzie trawienia i upośledzenia czynności wydzielniczej pęcherza.

Rozróżniamy gorączkę lekką do 38,5°, średnią do 39,5° i wysoką od 39,5 do 40,5° C. Temperatury wyższe nad 40,5° pociągają utratę przytomności i mogą zagrażać życiu.

Gorączka nie przebiega nigdy w jednakiem nasileniu, lecz w ciągu doby ulega wahaniom: opada rano i podnosi się wieczorem; zrzadka tylko zdarzają się wypadki, że gorączka osiąga swoje największe nasilenie w godzinach porannych. Zwyżkę temperatury poprzedzają zwykle dreszcze, uczucie zimna, szczękanie zębami.

Zależnie od wahań ciepłoty rozróżniamy różne typy gorączek. Typy te bywają charakterystyczne dla pewnych chorób: przy zapaleniu płuc i przy tyfusie występuje typ pierwszy, przy przewlekłej gruźlicy drugi, trzeci zaś wskazuje na obecność ropy w organiźmie.

Z chwilą przesilenia się choroby gorączka opada i powraca do normy. Spadek może nastąpić nagle, w ciągu paru godzin, czemu towarzyszą zawsze obfite poty; tę postać nazywamy kryzysem, występuje ona przy pewnym typie zapalenia płuc.

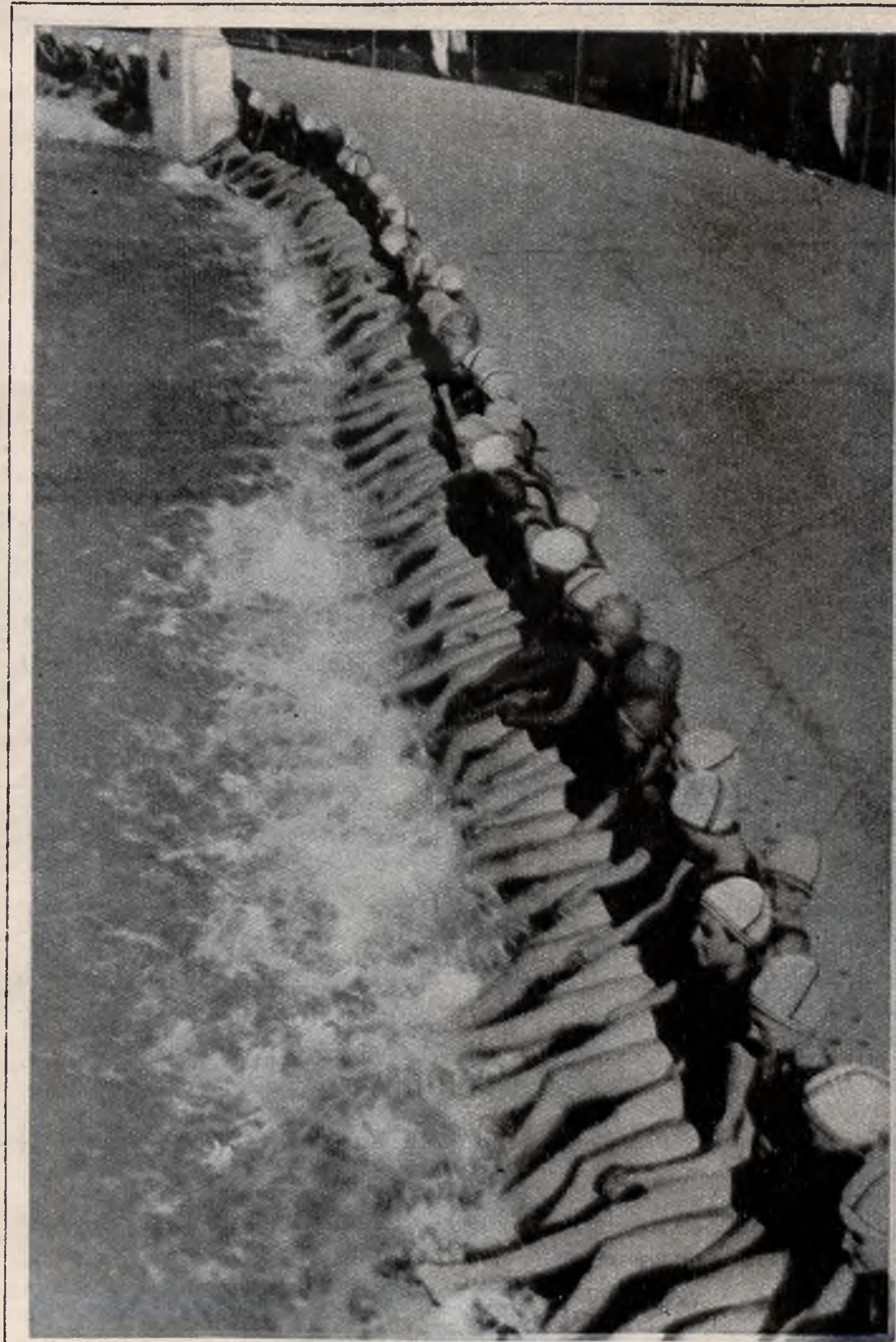
W pewnych wypadkach, zwłaszcza przy kryzysie, po ciężkich chorobach, operacjach, przy znacznym ubytku krwi, zdarza się spadek ciepłoty poniżej normy. Przyjmujemy, że temperatury poniżej 36,2° należą już do subnormalnych. Stan taki jest zawsze krótkotrwały, w przeciwieństwie do wysokich gorączek, które wloką się nieraz tygodniami.

Istnieją pewne typy chronicznych schorzeń, dla których gorączka stanowi środek leczniczy. Współczesna medycyna szczepi w tym celu osobnikom dotkniętym paraliżem postępowym, malarję, zaś u ludzi chorych na przewlekły reumatyzm stawowy wywołuje się celowo gorączkę zastrzykami mleka.

Jak już powiedzieliśmy gorączka sama przez się nie jest chorobą, lecz ma znaczenie jedynie objawowe, ponieważ jednak wyczerpuje organizm i nuży chorego, zwalcza się ją przy pomocy leków a w pewnych wypadkach przy pomocy okładów z wody, ewentualnie letnich kąpieli.

Pozostaje jeszcze jedna kwestja do omówienia: odżywianie podczas gorączki. W pierwszych dniach, zwłaszcza przy wysokiej temperaturze, należy zastosować djetę płynną, a więc herbatę, mleko, kleiki, soki owocowe; następnie — o ile gorączka utrzymuje się, a choroba sama przez się djety nie wymaga, można ją rozszerzyć, by podtrzymać siły organizmu i podawać sucharki, keksy z masłem, kaszki, kompoty, rosoły, ewentualnie mięso.

Dr. Kaz. Polny.



NERKI

NERKI są nader skomplikowanym, delikatnym narządem ludzkiego ciała, odgrywającym pierwszorzędną rolę w całokształcie naszego ustroju. Dlatego powinniśmy zapoznać się bliżej z ich budową i znaczeniem, ponieważ zdrowe nerki to podstawa zdrowego organizmu.

Nerki odznaczają się niewiarogodnie subtelną budową; jest to niejako splot niezliczonej ilości drobniutkich naczyń krwionośnych, zebranych w dwóch grupach, umieszczonych powyżej kości biodrowych, po obu stronach kręgosłupa. Nie są one mocno do mięśni przyrośnięte, lecz spoczywają luźno w obsłonie tkanki tłuszczowej, która je podtrzymuje. Jeżeli ta podkładka zmniejszy swą objętość wskutek obchudzenia, nerki stają się ruchome, przesuwają się w tę lub inną stronę, a stan taki zowiemy „wędrującą nerką". Nazwa ta nie odpowiada istocie rzeczy, nerka bowiem nie wędruje po jamie brzusznej — raczej chwieje się zlekka w swej obsadzie, co powoduje silne bóle. Przybranie na wadze, elastyczna opaska na brzuch, zwłaszcza u kobiet, usuwają bolesność, sama zaś nerka nie ulega żadnej zmianie i dalej funkcjonuje sprawnie. „Wędrująca nerka" dlatego nie stanowi jeszcze prawdziwej choroby.

Działalność nerek polega na tem, że filtrują całą krew, krążącą w organiźmie, wydzielają nadmiar wody, a wraz z nią mnóstwo trujących substancyj, tworzących się przy przemianie materji. Krew oczyszczona w ten sposób opuszcza nerki i odżywia całość naszego ustroju. Wydalone części zbierają się w miedniczkach nerkowych, stamtąd spływają przez moczowody do pęcherza i uchodzą nazewnątrz pod postacią moczu. Mocz zatem zawiera te wszystkie trujące substancje, z których organizm oczyścił się przy pomocy normalnie funkcjonujących nerek. Pracują one nieprzerwanie. Nie należy jednak ich przeciążać. Dostarczanie nerkom nadmiernej ilości płynów, zwłaszcza alkoholu w postaci piwa np., działa szkodliwie na właściwości filtracyjne tych narządów i powoduje ich degenerację. Chorobę nerkową stwierdza się zapomocą analizy, która pozwala wykryć w moczu składniki znamionujące chorobę np. białko, które występuje chwilowo, lub pojawia się stale, zależnie od stanu chorobowego i jego nasilenia.

Poza alkoholem nerki reagują ujemnie na wszystkie ostre potrawy, korzenie, sól, mocne rosoły, ciemne mięso. To też przy schorzeniach nerek zastosowanie odpowiedniej djety, odgrywa pierwszorzędną rolę. Ludzie, u których w moczu stwierdzono białko muszą pójść do lekarza i poddać się ścisłej djecie.

Po długotrwałych chorobach gorączkowych schorzenia nerek występują jako objaw wtórny. I tak np. po szkarlatynie pojawia się często zapalenie nerek, dlatego dzieci po przejściu szkarlatyny powinny przez dłuższy czas pozostawać pod opieką lekarza.

Analiza moczu oddaje medycynie ogromne usługi i ułatwia postawienie djagnozy nawet w tych wypadkach, w których nerki funkcjonują normalnie i same przez się nie są chore. I tak np. cukier, który wydalają z moczem, aczkolwiek niema z nerkami bezpośrednio do czynienia, świadczy jednak o poważnych zaburzeniach w procesie przemiany materji i wskazuje na konieczność leczenia; w moczu również znajdujemy drobniutkie wydzieliny żółci, które przemawiają za schorzeniem wątroby, lub układu trawienia. Ongiś, gdy nie znano jeszcze naukowych metod badania moczu, lekarze posługiwali się przy stawianiu djagnozy wzrokowemi oględzinami moczu, wyciągając wnioski nieraz bardzo trafne z koloru, gęstości i zapachu. Dokładna analiza ułatwiła im ogromnie zadanie i przyczyniła się wydatnie do podniesienia stanu zdrowotności.

Wiemy również, że do dziś dnia istnieją po wsiach znachorzy, którzy cieszą się dużem powodzeniem wśród nieuświadomionych warstw ludności, a którzy stawiają djagnozę i leczą na zasadzie oględzin moczu, nie badając wcale chorego — są to jednak zabytki dawnej ciemnoty, coraz bardziej zanikające pod działaniem oświaty. — Ogół ludzi zaczyna rozumieć, że tylko prawdziwa wiedza lekarska, poparta poważnemi obserwacjami i naukowemi metodami, może przynieść ulgę cierpiącej ludzkości.

-ski.



PRZYCZYNY, ORAZ SPOSÓB ZWALCZANIA BÓLÓW GŁOWY

ISTNIEJE teorja, że punktem wyjścia bólów głowy jest nie mózg, jak mnóstwo ludzi mniema — lecz mięśnie czaszki. Oczywiście nie mamy tu na myśli określonych chorób mózgowych, lecz zwykłe migreny, na które tak wiele osób się skarży. Według tej teorji przy bolach głowy występują lekkie skurcze muskułów szyji i czaszki, które przy ucisku zdradzają bolesność, są zarazem twardsze i bardziej napięte niż normalnie. Oprócz tego nie należy lekceważyć znaczenia systemu nerwowego. Wiemy bowiem, że ból głowy zwłaszcza u kobiet znika z chwilą, gdy zajdzie wypadek pochłaniający ich uwagę np. jakaś rozrywka. Podobny fakt oddziaływania nerwowego obserwujemy u osób, które wchodząc do poczekalni dentysty, zapominają o dokuczliwym bólu zęba.

Ciężka praca powoduje znużenie mięśni czaszki, odnosi się to zwłaszcza do pracy umysłowej, związanej z pewnemi ruchami głowy i twarzy. Stwierdzono, że ludzie o silnej muskulaturze rzadziej cierpią na bóle głowy, niż osoby wątłe, posiadające słabe mięśnie, które dostają migreny przy lada wysiłku. Anemja w pierwszym rzędzie uspasabia do bólów głowy, ponieważ w tym wypadku krew doprowadza zbyt mało tlenu do muskułów. Bóle głowy spowodowane zatruciem alkoholowem również dadzą się wytłumaczyć upośledzeniem mięśni głowy i karku. Człowiek w stanie nietrzeźwym śpi bardzo mocno i nie zmienia pozycji przez dłuższy czas, wskutek tego muskuły nużą się, drętwieją i ulegają kurczom.

Jako środki lecznicze polecamy w tych wypadkach masaże szwedzkie i gorące okłady na kark i szyję np. poduszka elektryczna, lub woreczek z gorącym piaskiem. Czasem filiżanka mocnej, czarnej kawy wystarczy do usunięcia bólu.

Pobudliwość systemu nerwowego odgrywa tu ogromną rolę, — to też w razie upartych i dokuczliwych bólów głowy, należy pomyśleć o wzmocnieniu nerwów. Odpoczynek gruntowny, wyjazd na urlop, zmiana otoczenia mają pierwszorzędne znaczenie.

Wiele osób zdradza ogromną wrażliwość na wahania barometryczne. Pogoda nieustalona — nagłe skoki ciśnienia atmosferycznego, powodują długotrwałe bóle głowy, które ustępują z chwilą gdy pogoda się ustala.

Przy przewlekłych bólach należy zwrócić się do lekarza, by stwierdził przyczynę i wskazał sposób leczenia.

Dr. K. Polny.

O PADACZCE

EPILEPSJA — nazwana także padaczką lub wielką chorobą, u starożytnych Rzymian nosiła nazwę „morbus sacer" — t. zn. świętej choroby. Wierzono podówczas, że poprzez bełkot chorego, wijącego się nieprzytomnie w drgawkach, przemawia boskość. Nierzadko zdarzało się, że dotkniętych epilepsją uważano za jasnowidzów, proroków i otaczano czcią i poważaniem.

Epilepsja jest schorzeniem centralnego systemu nerwowego, polega na tem, że od czasu do czasu, chory traci przytomność, czemu towarzyszą kurcze rąk i nóg, a czasem nawet całego ciała. Pada wówczas na ziemię z pianą na ustach, zagryza wargi i język, nie słyszy wołania, nieraz nieświadomie oddaje mocz pod siebie; po chwili jednak odzyskuje świadomość, dźwiga się z ziemi i nie wie wcale co się z nim działo. Ataki takie przychodzą w nieregularnych odstępach czasu, niekiedy paromiesięcznych, lub parotygodniowych, czasem jeszcze częstszych; trwają od kilku minut do paru godzin — zależnie od formy i nasilenia choroby. W poważniejszych wypadkach rodzina epileptyka powinna stale czuwać nad nim, nie pozwalać mu wydalać się samotnie, zwłaszcza w wielkich miastach, ataki bowiem przychodzą niespodziewanie i tak nagle, że chory pozostawiony sam sobie może na ulicy wpaść pod koła pojazdów. Oczywiście o pływaniu, cięższych sportach i wycieczkach mowy być nie może.

Epilepsja występuje zazwyczaj już we wczesnem dzieciństwie — wówczas mamy do czynienia z dziedzicznem obarczeniem alkoholizmem — czasem pojawia się dopiero u dorosłych, jako skutek jakiegoś cięższego urazu — np. postrzału w głowę. U kobiet znika nieraz sama przez się w wieku przejściowym, nasilenia zaś jej bywają bardzo różnorodne, tak w zakresie intensywności, jak i częstości napadów.

Jedynie bardzo ścisłe przestrzeganie djety i systematyczne zażywanie leków może złagodzić chorobę i osłabić ataki. Epileptykowi nadewszystko nie wolno wziąć do ust ani kropli alkoholu, najmniejsza bowiem ilość wywołuje atak. Wogóle epileptyk musi unikać wszelkich narkotyków, działających na system nerwowy, nie wolno mu palić ani pić czarnej kawy. Na djetę powinny się składać jarzyny, potrawy mączne z bardzo niewielkim dodatkiem mięsa, mleko, przyczem należy pamiętać, że sól kuchenna jest bardzo szkodliwa, trzeba więc potrawy solić bardzo umiarkowanie.

Z leków działają doskonale preparaty bromowe, które chory musi zażywać systematycznie w ciągu długich lat.

Jest rzeczą znamienną, że wielu wielkich ludzi, takich jak Napoleon, Fryderyk Wielki, Mahomet, cierpieli na epilepsję; jak widzimy byli to ludzie obdarzeni genjalnemi zdolnościami, a choroba ta nie wpływała ujemnie ani na ich aktywność, ani na sprawność umysłową.

Widok chorego w ataku działa bardzo przygnębiająco na otoczenie, tembardziej, że laik nie wie, w jaki sposób przyjść nieszczęśliwemu z pomocą. Istotnie, nic właściwie uczynić nie można dla chorego, chyba ułożyć wygodnie i zostawić w spokoju. W ciężkich wypadkach, tam np., gdzie chory przygryza język, lepiej jest wezwać lekarza, pod żadnym zaś warunkiem nie wolno wlewać nic choremu do ust, by nie spowodować uduszenia, chory bowiem w napadzie epilepsji nic nie może przełknąć.

Histeryczne ataki przebiegiem przypominają nieco epilepsję, jednak przy histerji nie występuje nigdy przygryzanie języka, oddawanie moczu i piana na ustach, histeryk też nigdy nie pada gwałtownie, lecz łagodnie usuwa się na ziemię, bacząc, by nie sprawić sobie bólu.

Silne wzruszenie i wogóle wszelkie wstrząsy u epileptyków i histeryków mogą wywołać atak, — dlatego należy wedle możności ludziom dotkniętym temi chorobami zapewnić jaknajwiększy spokój.

ski.



JAK POWINNY SIĘ ODŻYWIAĆ RODZINY ROBOTNICZE?

OBNIŻENIE zarobków w latach kryzysu zmusiło rodziny robotnicze do znacznego okrojenia budżetów spożywczych. W związku z tem Sekcja Higjeny Ligi Narodów powołała specjalną komisję, która miała zająć się opracowaniem ogólnych zasad zdrowego i taniego odżywiania się. Zasady ujęto w popularną formę dekalogu:

1. Pożywienie, w którem przeważa chleb, kartofle i margaryna lub tłuszcz wieprzowy, należy uzupełniać mlekiem i serem oraz świeżemi jarzynami, ażeby uzupełnić brakującą ilość pełnowartościowego białka, wapnia i witamin.
2. W codziennem pożywieniu nie powinno brakować grubomielonego zboża, czy to w postaci chleba razowego, czy też potraw z mąki razowej.
3. Dorastające dzieci, matki w ciąży oraz karmiące powinny otrzymywać zwiększoną rację mleka, conajmniej litr dziennie.
4. Mleko zbierane jest tańsze i jako takie zawiera więcej części pożywnych w stosunku do ceny. Brak zaś witaminy przeciwkrzywiczej i witaminy wzrostu można uzupełnić w inny sposób.
5. Sery są najtańszem źródłem białka zwierzęcego, powinny być przeto obficie reprezentowane w pożywieniu.
6. Jeśli ktoś nie kupuje masła, lub używa go w małej ilości, powinien otrzymywać w pożywieniu więcej zielonych jarzyn i marchwi.
7. Zamiast zwyczajnej margaryny lub tłuszczu wieprzowego powinno się używać margaryny, zawierającej witaminy. (U nas, niestety, nie wytwarza się takiej margaryny).
8. Tłuste ryby, szczególnie śledzie, są taniem źródłem wartościowych składników pożywienia.
9. Mięśnie są mniej wartościowym środkiem odżywczym, niż gruczoły (wątroba, nerki, śledziona) i krew. Lepiej jest więc kupować kiszki wątrobiane i krwawe, niż mięso, bo są i tańsze i pożywniejsze.
10. Niemowlęta i małe dzieci powinny otrzymywać, oprócz zwyczajnego pożywienia, tran. Bez tego nie można mieć pewności, że się je uchroni przed krzywicą.

CO SIĘ Z NAMI DZIEJE W CZASIE SNU

PRZECIĘTNY człowiek usypiając pragnie przerwać wszelką pracę i poświęcić noc na pełny i zasłużony odpoczynek. Odnosi się to do naszej świadomości, ciało bowiem — nasz organizm fizyczny — wie dobrze, że o całkowitem odprężeniu, o zupełnem zawieszeniu funkcji mowy być nie może. Ciało pracuje ciągle, póki choć iskra życia się w nim tai, bez względu na to czy świadomość czuwa, czy też pogrąża się we śnie.

Zupełny odpoczynek ciała jest wogóle nie do pomyślenia — w czasie snu pracują nietylko mięśnie, niepodlegające naszej woli jak serce i muskulatura układu trawienia, ale także i te, nad któremi panujemy świadomie w ciągu dnia. — Wykazują one niejako, że nie potrzebują kontroli świadomości, ale że mogą działać bez udziału woli człowieka np. mięśnie klatki piersiowej, które regulują samodzielnie oddech w czasie snu. Tak więc ciało ludzkie spełnia wytrwale pracę nocną, która warunkuje życie każdego żywego organizmu. A praca to niemała. Obliczono, że serce w czasie jednej godziny wykonuje wysiłek potrzebny do podniesienia 150 cntn. na wysokość 1 m. Pracuje nietylko serce, ale i mózg. Praca mózgu dociera czasami do naszej świadomości w postaci majaczeń sennych, które są refleksem myśli i uczuć, snujących się bezładnie po zakamarkach mózgu bez kontroli rozumu, którego działanie ulega w czasie snu zahamowaniu.

Zmysły człowieka również nie zażywają pełnego spoczynku. Oczy wprawdzie są zamknięte i wzrok odpoczywa, ale zato uszy pełnią niejako straż nad uśpionym. Nie tracą one w pełni wrażliwości i w razie jakiegoś nieznanego odgłosu, hałasu, czasem nawet szelestu wysyłają ostrzegawcze sygnały do mózgu. Wówczas człowiek się budzi. Węch nasz uległ coprawda znacznej degeneracji wskutek cywilizowanego życia — ale i on nie przestaje w czasie snu całkowicie działać i zdarza się, że ostrzega człowieka na czas przed niebezpieczeństwem, np. przed pożarem. O ile człowiek jest bardzo zmęczony i wyczerpany pracą, natenczas i zmysły jego w czasie snu działają mniej sprawnie i mniej czujnie; a może tylko człowiek śpi tak mocno, że nie reaguje na sygnały ostrzegawcze zmysłów. Tem się też tłumaczy, że majaczenia senne docierają do nas tylko w czasie półsnu. Człowiek śpiący głęboko nie miewa snów; mózg jego pracuje wiecznie, wyobrażenia senne nie mogą jednak wydostać się ponad próg świadomości.

Praca, którą organizm ludzki wykonuje w czasie snu dla podtrzymania życia, przedstawia się w imponujących cyfrach. Można ją obliczyć na podstawie ilości ciepła, wytwarzanego przeciętnie przez ciało człowieka. Ilość ta daje w ciągu dnia mniej więcej około 2400 jednostek. Każda jednostka ciepła wystarcza do ogrzania 1 kg wody od 0°—1° C. Według angielskiego fizyka Joule'a, cyfra ta jest jednoznaczna z pracą, której potrzeba na podniesienie 425 kg na wysokość jednego metra. Jeżeli więc jednostka ciepła równa się 425 jednostkom pracy — przeto 2.400 kaloryj można zmienić na 1,000.000 jednostek pracy. Z tego obliczenia wynika jaką olbrzymią ilość pracy musi wykonać organizm człowieka, by podołać zadaniu utrzymania życia. Materjał palny służący do otrzymania ciepła ciało pobiera za pośrednictwem pożywienia, które do organizmu sprowadzamy.

Obraz, który tu przedstawiliśmy daje nam mniej więcej pojęcie o mądrych i celowych pracach i wysiłkach, których ciało nasze dokonuje w czasie snu, a których znaczna ilość na jawie nie dociera do naszej świadomości.

Dr. M. B.

K·R·O·N·I·K·A

HIGJENA W PRZEMYŚLE. W grudniu odbyła się w Warszawie konferencja, zwołana z inicjatywy Instytutu Spraw Społecznych, na której obradowano nad organizacją pomocy lekarskiej w zakładach przemysłowych. Stwierdzono, że jednym z pierwszych kroków, jakie należy uczynić dla zorganizowania higjeny i bezpieczeństwa pracy jest utworzenie stanowisk lekarzy fabrycznych przedewszystkiem w zakładach państwowych. „Sądzić należy, pisze w związku z tem „Pielęgniarka polska", że lekarz fabryczny nie obejdzie się bez pielęgniarki fabrycznej, że więc pielęgniarstwo w Polsce wzbogaci się jeszcze o jedną gałąź."

SPRAWOZDANIE Z DZIAŁALNOŚCI UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH ZA OKRES PIERWSZYCH 10 MIESIĘCY 1934 R. Według ostatnich obliczeń, dokonanych przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych we wszystkich Ubezp. Społ. było w listopadzie 1934 r. 1.733.615 ubezpieczonych, w tem 281.741 pracowników umysłowych.

W ciągu 12 miesięcy wypłacono z tytułu świadczeń emerytalnych pracowników umysłowych (renty inwalidzkie, starcze, wdowie i sieroce) ogółem 22.750.613 zł. Z tytułu świadczeń na wypadek braku pracy pracowników umysłowych 10.383.044. Z tytułu świadczeń od wypadków w zatrudnieniu 30.774.532 zł.

Ogólny koszt świadczeń na wypadek choroby wyniósł we wszystkich Ubezpieczalniach (bez Górnego Śląska) za pierwsze półrocze [illegible] r. około [illegible] miljonów. W sumie tej mieszczą się wydatki na zasiłki pieniężne (7.528 tys.), koszt opieki lekarskiej (18.978 tys.), koszt lekarstw i środków pomocniczych (8.989 tys.), koszty leczenia w szpitalach i zakładach leczniczych (12.222.057) oraz przewóz chorych i lekarzy (1.681 tys.). W ciągu pierwszych 10-ciu miesięcy 1934 r. ogólna suma składek ubezpieczeniowych, wymierzonych na obszarze całego państwa wynosiła 22[illegible] tys. Z tego na ubezpieczenie na wypadek choroby przypada 84.770 tys. Wpływy w tym samym okresie wyniosły ogółem 158.435 tys., z tego na ubezpieczenie na wypadek choroby 59.268 tys.

Liczba ubezpieczonych w największych ubezpieczalniach przedstawia się następująco: w Warszawie 293.062 ubezp. w Łodzi 162.896, w Krakowie 84.314, we Lwowie 77.677, w Sosnowcu 67.278, w Wilnie 40.125 oraz w Częstochowie 34.527.

LEKARZ DOMOWY W POLSCE. Prace nad organizacją lekarza domowego na terenie całej Rzeczypospolitej zbliżają się w szybkiem tempie ku końcowi. Jak nam donoszą z całego terenu organizacji przestrojenie lecznictwa odbywa się sprawnie, bez żadnych wstrząsów, ku wielkiemu zadowoleniu ubezpieczonych i ich rodzin. Udostępnienie lecznictwa, brak biurokracji, miła atmosfera gabinetów lekarskich sprzyja niezwykle korzystnie na zmianę stosunku ubezpieczonych do samej instytucji. Wraz z ukończeniem pierwszego etapu organizacyjnego rozpocznie się okres drugi, niezmiernie doniosły dla przyszłości ubezpieczeń społecznych w Polsce, jak również dla całego zagadnienia opieki nad zdrowiem w Polsce, a mianowicie rozbudowa profilaktyki. Temu zagadnieniu, zarówno jak i lekarzowi domowemu poświęcimy jeden z najbliższych numerów „Drogi do Zdrowia".

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką poczt. rocznie 2 zł. numer pojed. 30 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr. Władysław Medyński. Wydawca: Ubezpieczalnia Społeczna w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia" Kraków ul. Batorego 5. Telef. 122-04 — Drukarnia Narodowa w Krakowie.